SPACETOON

مجلة فتيات المستقبل

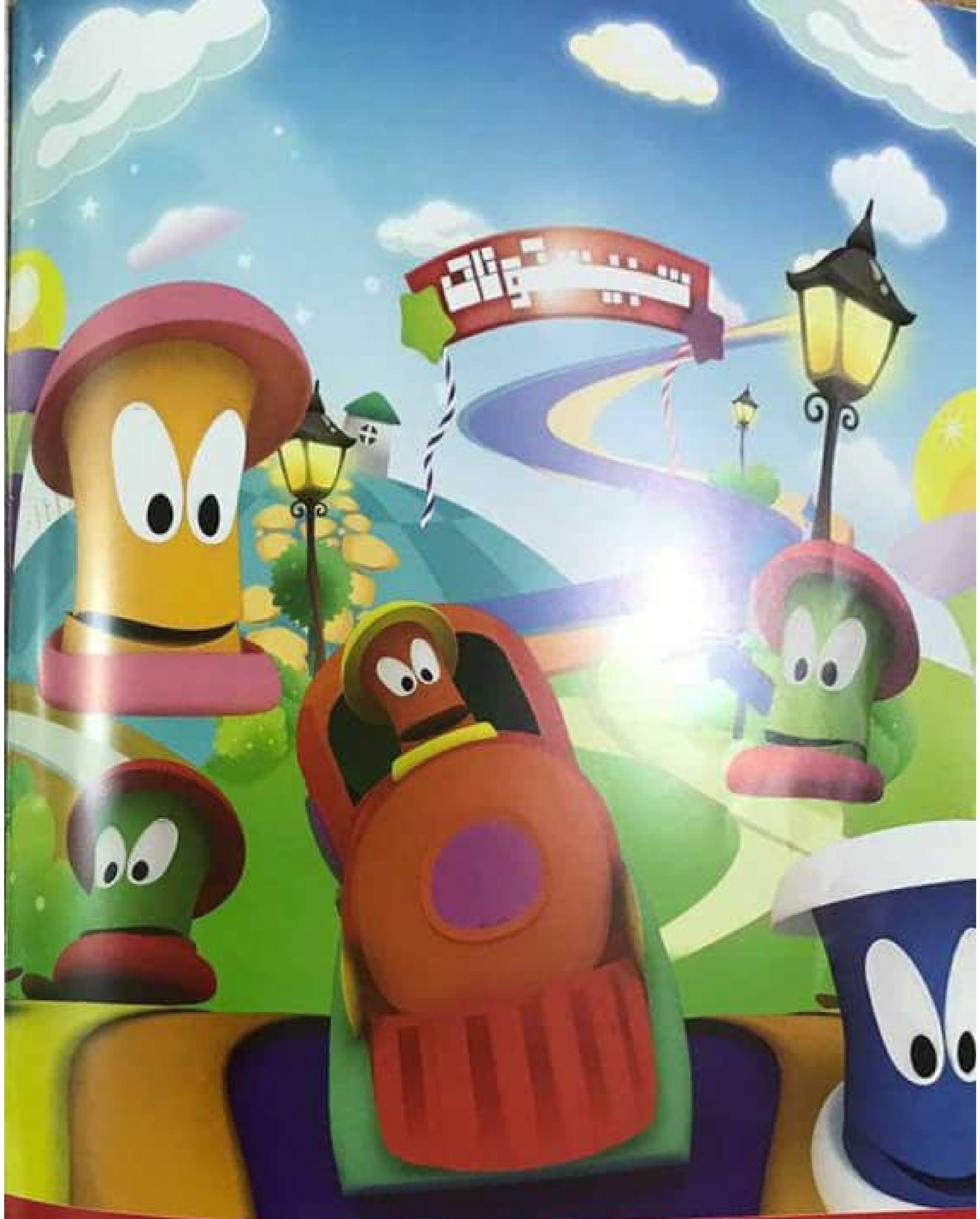
وحوشٌ في الظلام!!

في
هذا العدد
أسماءُ الفائزات
بالمسابقة الرمضانيّة



مغامراتُ
أم سلطان
في
السوق
العائم!!





سبيستونات

SPACETOONAT

Spacetoon

تصدر عن شركة
شباب المستقبل للنشر

YOUNG FUTURE PUBLISHING

مرخص من
شركة سبيس تون
رقم /S.T.001

مجلة فتيات المستقبل

رئاسة التحرير ماهر الصباغ

مديرة التحرير هديل عبد الغني

الإخراج والإشراف الفني محمد فهد

التدقيق اللغوي والمشاركة في الإعداد نسرين الجفان

تصميم	تنفيذ	Animation
عبير الزعبي	أحمد ابراهيم	أنمار مرتضى
مريم كركي	أحمد النجار	علاء العقاد
ليلى حمزة	رولا السلاح	فرح قتال
ميس كيلاني		جواد مراد
بسام بوارشي	يشارك بالرسم	عزت ديروان
حسام بيكو	ليلى يوجينيا كركي	سماح درويش
		زينب الباشا
		رزان بحصاص
		هادي نجم الدين

تنسيق ومتابعة الإنتاج لقمان الحلبي

سكرتارية نور شعبان

وكلاء التوزيع في الدول العربية:

			سعر البيع للمستهلك
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	4419933	12.00 ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	3916500	12.00 درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	4557810	12.00 ريال
الكويت	المجموعة التسويقية للنشر والتوزيع	1838281	1.00 دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	17480800	1.200 دينار
الأردن	شركة الاتحادات الأردنية للتوزيع	5341005	2.250 دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	24491399	1.200 ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277088	4800 ليرة
سوريا	الشركة الأصل على الرف	0933-272221	150 ليرة
سوريا	مؤسسة الوحدة للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع	2127797	150 ليرة
العراق	شركة البساط السحري للإنتاج الإعلامي	07703200090	4750 دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331797	450 ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	154945770	7.00 جنيه
تونس	الشركة التونسية للصحافة (سوتوبريس)	71322499	3.00 دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	522249200	20.00 درهم
مصر	مؤسسة أخبار اليوم للتوزيع	25806226	15.00 جنيه
مصر	شركة ايجيبت تون	2 4502026	15.00 جنيه
ليبيا	[illegible]	0927101441	3.00 جنيه
الجزائر	شركة شام المصطفى العالمية للنشر والتوزيع	0799157641	210 دينار

عنوان المجلة وإدارة التسويق
Damascus- Syria-Free Zone P.O Box 10239
E-MAIL: info@youngfuturepublishing.com
Tel:+963112135285 Fax: +963112135287
Cyprus-C/D Aristides Yordamlis Corner of Athinon & Anqustinias
NORA Court Office 303
Limassol- Cyprus CR - 62183

زيارة ميمي (3)

طلبت بونا من بلوبون أن تصطحب ميمي إلى مدينة الألعاب ولكن فجأة اختفت ميمي عن الأنظار فبدأت بلوبون البحث عنها.
















لا أستطيع الصعود وحدي، أنا أخشى الأماكن المرتفعة.


سأواصل البحث دون اللجوء إلى مكان مرتفع.


لا أذكر أنني سرتُ مع بونا أو بلوبوت في هذا الطريق!!


في أيِّ اتجاه يجب أن أسير يا ترى؟!




أعتقد أنني ضللتُ طريقي، لكن لا بأس فالمكان جميل، ويستحق الاستكشاف.


آآآه، ما هذا؟!


من أنت؟!
ولم رميتني بالحصى؟
ها ها ها ها.


أنا سوسو...


ويلقبونني بالشاغبة.


لم أرك قبل الآن!


أنا ميمي، قريبة بونا، اصطحبتني إلى هنا لأمرح قليلاً، ثم ذهبتْ مع بلو بوت إلى مدينة الألعاب، ولكنّني تهتُ منها.
حسناً، أنتِ معي الآن ستمرح ونلعب معاً، وستقضين وقتاً لا يُنسى، تعالي معي.


والآن سأدلك على طريقة تمرحين بها أثناء اللعب، فقط راقبيني وستتعلمين.



هذه آلة الحلوى، اضغطي عدة أزرار في
وقت واحد وبشكل مستمر دون توقف،
وسوف تربكين الآلة لأنها لن تستطيع
تحديد طلبك، ها ها ها.

ما هذا يا سوسو؟!
ما الذي حدث
للآلة؟!

إنها تقفز ويبدأ
الدخان يتصاعد
منها.

هيّا اهربي قبل أن
يكتشف أحدٌ أمرنا.
أليس هذا مسليًا؟!

هيّا... ادفعيها
أقوى، هكذا يكون
المرح.

حقًا
أنتِ
مسلّية
يا سوسو.


ساعدوني... سأقع...
سأكون فتاة مطيعة بعد الآن، ولكن أنقذوني أرجوكم.
واااه
ميمي!!
ميمي ي ي ي، أنا قادمة، تمسّكي جيداً.
أين معدات الطوارئ؟
تغلبتُ على مخاوفي أخيراً... لم أعد أخشى الأماكن المرتفعة.
شكراً لك يا يلو بون، أعدك ألا أعود للشغب، لكن أمسكي بي، ولا تتركيني.
ألا تلاحظين أنّ ميمي أصبحت فتاة مطيعة وأكثر هدوءاً من قبل؟!
يبدو أنّ زيارتها لنا هي السبب





صيف بااااااااااااارد

مع آيسه كريم وعصير ... جمبو







حلو مالح

ام سلطان في السُوق العائم!!

أم سلطان اليوم في تايلاند، لكنّها لم تذهب لزيارة ذلك البلد للتنزّه فقط بل لتخوض تجربةً فريدة لم تخضها في غيره من البلدان، وهي التسوُق في السوق العائم، هذا السوق التايلاندي العجيب.

مرحباً يا أصدقاء، تجربتي هذه ممتعة للغاية، أتسوّق وأنا أركب في زورق، والبضائع كلُّها تسير من حولي وهي محشورة داخل زوارق مع بائعيها.

انتهيتُ من شراء المواد التي سأستخدمها في صنع طبق الخضر التايلانديّة بالمعكرونة، وسأذهب الآن لأبدأ بتحضيره.

مقادير ام سلطان

225غ من المعكرونة، ملعقة طعام من زيت السمسم، 3ملاعق طعام من زيت الفول السوداني، سنّا ثوم مقطّعان إلى شرائح، قطعة زنجبيل صغيرة مفرومة، حبّتان من الفليفلة مقطّعتان، 115 غ من البروكولي، 115غ من الذرة الصغيرة، 175غ من الفطر، حزمة من البصل الأخضر المقطّع إلى شرائح، 115 غ من أوراق اللوبياء الصغيرة، ملعقة طعام من صوص الصويا، ملح، فلفل.

هيّا نبدأ

1- بدايةً سأسلق المعكرونة في الماء مع قليل من الملح والزيت.

2- أقلي الثوم والزنجبيل في زيت الفول السوداني مع التحريك مدّة دقيقة.

3- أضف إليها الفليفلة المقطّعة والبروكولي والذرة والفطر واقليها مدّة دقيقتين.

3

4- أضف البصل واللوبياء واقليها مع التحريك مدّة دقيقتين.

4

5- في النهاية أضف المعكرونة المسلوقة وصلصة الصويا والفلفل والملح مع التحريك المستمر مدة 4 دقائق.

5

من تايلاند أحيّيكم وأقدّم لكم طبق الخضر التايلانديّة بالمعكرونة وهو ساخن، هل أعجبكم؟

باقة اللباقة

نحن بانتظار الربيع

إنها نهاية فصل الشتاء...
مازالت الطبيعة في سُباتها العميق، والهواء قارس اللسعات،
والأشجار شاحبة كالحطب، والشمس خجولة تترقَّب عودة الربيع من بين الغيوم.
في هذه الفترة من السنة يُخالُ للمرء أنّ الربيع بعيدٌ جداً،
وحقيقة الأمر أنّه على بُعد أيّام، لكنّه في حاجة إلى من يدعوه ليعود بألقه وأمله.
راودتني هذه الأفكار وأنا أراقب حديقة بيتنا الصغيرة
التي نقضي فيها أجمل الأوقات في الأيام المشمسة.

في نهاية كلّ شتاء، نقوم بمساعدة والديّ
على تحضير الحديقة للموسم القادم،
إنّه عملٌ يحتاج إلى جهد كبير، لكنّه ممتع جداً،
نبدأ أولاً بتقليم وتشذيب الأشجار والشجيرات،
من ثم التخلّص من الأغصان اليابسة والأوراق القديمة
كي لا تتعفّن وتنقل الأمراض لنباتات الحديقة،
من ثم نقوم بتعشيب وعزق التربة لتهويتها
وتعريضها لأشعة الشمس المعقّمة.

الطريقة ذاتها ننفّذها على تربة الأحواض، وذلك بسحق كتل التراب الكبيرة المتكتلة
كي تسهل على البذور والجذور الجديدة الامتداد والنمو، ونضيف الأسمدة الكيماوية والعضوية
حسب حاجة كل نوع،

تُسمّى هذه العمليّة تهيئة التربة، وهي ضروريّة تسبق زراعة البذور والنقل والغراس والأبصال.
ثم نقوم بالريّ الخفيف على مراحل كي لا تختنق البذور أو تنجرف من مكانها،
أمّا المرحلة الأخيرة فهي انتظار البرعم، ومن ثم تفتُّح البراعم الزهريّة والورق الأخضر.

مراحل البستنة والزراعة عديدة وممتعة،
لكنّها تعلّمنا تقدير جهود الفلاحين
الذين يتعبون كل أيام السنة لنأكل نحن ثمار تعبهم،
فحديقتنا الصغيرة تحتاج إلى حوالي أسبوع من العمل،
ونقل حوض من التراب يحتاج إلى مجهود كبير
نظراً لثقل وزن التراب الذي يظنّه البعض خفيفاً.

تعلّمنا البستنةُ حبَّ الطبيعة، واحترام إيقاعها ومواعيدها وقوانينها،
تدهشنا بانسجامها وصراعاتها وسكونها وفورتها،
وبمراقبة آلاء الله سبحانه وتعالى نتقرّب منه جلّ جلاله.

إنّ الاهتمام بالبيئة والطبيعة والزراعة واجب على البشريّة كلّها،
فوجدها الزراعة من يوقف التصحُّر ويجلب المطر ويطعم الكائنات و البشر.

Show

Hello everybody,
Do you do house work ?



I tidy my room every day.

I mop the floor, too.



Sometimes I do the dishes.



I also vacuum the carpets.



I sweep the yard to keep it clean.

English

Nice cleaning

My mother cleans the house very well. Once she asked me to help her, so I started cleaning. I wanted to clean very well. I cleaned slowly and very carefully. I cleaned under the chairs, over the T.V, between the books.

And everywhere I cleaned, I found a coin of money. When I finished, I gave the money to my mother. She said: "well done sweetheart, I put those coins of money in the most difficult places to be cleaned and now since you found them and gave them back to me, that means when you do your work, you do it well. And since you are honest – you didn't steal the money, this money is a gift for you."

New words

Tidy: يرتب
Mop: يمسح
CarpPets: سجاد
Honest: أمين وصادق
Sweep: يكنس
Floor: الأرضية
Well: جيداً
Gift: هدية
Yard: حديقة
Vacuum: ينظف بالمكنسة الكهربائية
Coin: قطعة نقدية
Do the dishes: ينظف الصحون
Steal: يسرق

DISCOVER THE HIDDEN WORD!

DELETE THE DUPLICATE LETTERS

اكتشفي الكلمة المختبئة بحذف الحروف المكرَّرة



c	b	f	h	o	x	m	l
z	r	s	e	y	z	h	y
o	h	x	y	s	a	s	b
f	m	n	o	r	b	z	f

أسرار وخفايا

عيون تلمع في الظلام

إذا ذهبت ليلاً إلى إحدى الغابات حاولي ألا تصدري صوتاً لأنك على الفور ستجدين عيوناً كثيرة بدأت تلمع من حولك! ما هذا؟ إنها عيون حيوانات تخرج في الليل لتبحث عن غذائها، فتتسع حدقة عيونها لتستطيع الرؤية في الظلام، حيث تلتقط أي قدر من الضوء وتعكسه كالمرآة فتبدو عيونها كالمصابيح الصغيرة في ليل الغابة المظلم.

خلف شبكيّة عين القطة مساحةٌ تعكس الضوء خلفاً وأماماً، وهذا ما يجعلها ترى أفضل منّا في الظلام.

يصطاد طائر البوم فريسته في الليل، لذلك يمتلك خاصيّة عيني المرآة.

يتسلّق حيوان السنسار الأشجار ليلاً ليفترس الخفافيش والسناجب.

تنام الثعابين في حفر في الأرض نهاراً وتخرج منها في الليل لتصطاد فرائسها.





تطوف الثعالب ليلًا للبحث عن غذائها بمساعدة عيونها البراقة، ولكنّها لا تلمع في الظلام الحالك.

كيف الحال؟

هل أنت متسلّطة؟

في زحمة الضغوط اليوميّة نشعر أنّنا في حاجة إلى أصدقاء يشاركوننا همومنا ويساعدوننا على تخطّي الصّعاب ويدفعوننا إلى الأمام، ونحن بدورنا نمدّ لهم يد العون ونكون قريبين منهم في كلّ الظروف. لكن في بعض الأحيان تفسد علاقة الصداقة هذه بعد زمن قصير من بدايتها لكثير من الأسباب، منها أسباب تعود لعدم توافق شخصيّة الصديقين معاً، فهناك أناس متسلّطون في طبيعتهم وهذه الصفة مكروهة اجتماعيّاً.

تعالي نجري هذا الاختبار البسيط:

1- إذا وقع اختيار المعلّمة على فتاة غيرك لتضبط الصف في أثناء غيابها، ماذا تفعلين؟

أ - أغضب كثيراً. (نقطة)
ب - لا أفعل شيئاً. (3 نقاط)
ت - أهنّئ الفتاة التي اختارتها. (5 نقاط)

2- قبل ذهابك أنت وصديقتك إلى الحفل المدرسي أخبرتك بالفستان الذي سترتديه، لكنّك لا تحبّين ذلك الفستان، ماذا تفعلين:

أ - أخبرها بلطف أنّ لديها فساتين أجمل منه. (3 نقاط)
ب - أطلب منها فوراً أن ترتدي مثل فستاني، وإن لم تفعل لن أكون صديقتها. (نقطة)
ت - هي حرّة في اختيارها. (5 نقاط)

3 - دعتك صديقتك إلى حفل ستقيمه في منزلها قبل يوم واحد، ماذا تفعلين؟

أ - ألبّي دعوتها على الفور. (5 نقاط)
ب - أذهب إلى الحفل ولكن بعد أن أبيّن لها أنّه كان عليها إخباري منذ أسبوع. (3 نقاط)
ت - لن أذهب، لأنّه كان من الواجب إخباري منذ أسبوع وليس الآن لأكون آخر المدعوين. (نقطة)

4- هل تغضبين إن تناقض رأيك مع رأي أحد أفراد أسرتك؟

أ-نعم، وأصمّ أذنيّ أو أترك الغرفة. (نقطة)
ب- أحاول إقناعه بوجهة نظري. (3 نقاط)
ت- لا أبداً فلكلّ منّا رأيه. (5 نقاط)



5 - هل تفصحين عمّا في داخلك حتى لو كان ذلك يُغضب الآخرين؟

أ - أحياناً، حسب أهميّة الموضوع. (3 نقاط)
ب - لا . (5 نقاط)
ت - نعم. (نقطة)

6 - ستنظم طالبات صفك حفلاً بمناسبة انتهاء العام الدراسي، ماذا تحبّين أن يكون دورك فيه؟

أ - مقدّمة الحفل. (3 نقاط)
ب - منظّمة الحفل. (نقطة)
ت - لا فرق عندي. (5 نقاط)

اجمعي نقاط إجاباتك ثم اطّلعي على النتائج

1 - إذا كان مجموع النقاط من (6-12)

أنت فتاة تحبّين فرض سيطرتك على الآخرين، ممّا يتسبّب لك بالكثير من المشاكل، ويؤدّي إلى ابتعاد أصدقائك عنك لأنّهم يشعرون أنّك تخنقينهم، فحاولي أن تتمالكي نفسك، وتعدلي عن تصرفاتك قبل أن يفوت الأوان.

2 - إذا كان مجموع النقاط من (13-22)

فأنت في مرحلة متوسطة، تشعرين في بعض الأوقات أنّك مسيطرة على الأمور وعلى المحيطين، وفي أوقات أخرى تكرهين هذا الشعور وهذه التصرّفات، وتتركين زمام الأمور للآخرين لبعض الوقت، فأنتِ مرنة وهذا شيء جيد.



3 - إذا كان مجموع النقاط من (23 - 30)

أنتِ شخصيّة لطيفة مسالمة، لا تحبّين المشاكل، ولا إحراج الآخرين، ولا فرض رأيك عليهم، أنت فتاة محبوبة بين الجميع.



أنا في بلاد العجائب

المكسيك أرض المغامرات

قليلون هم من يعرفون أنَّ المكسيك بلدٌ يستحقُّ لقب أرض المغامرات، أنا شخصياً وبعد رحلتي إلى هناك عرفتُ تماماً ماذا يقصدون بهذه التسمية.

مغامرات بين البحر والجبل

فور وصولي إلى المكسيك دُعيتُ إلى شواطئها لأرى المغامرة بعينيَّ، وفعلاً شاهدتُ عدداً من هواة ركوب الأمواج وهم يتزلجون على الأمواج المرتفعة، ويقفزون بخفة على سطح البحر الهائج، ثم اتجهتُ إلى المنطقة الوعرة والتي تُعدُّ المكان الأفضل لمحبّي ركوب الدراجات في المناطق الوعرة، وإلى الجبل كانت محطّتي الثالثة، والتي لم أستطع مغادرتها قبل أن أقفز مع عدد من هواة الرياضات الهوائيّة من ارتفاع شاهق بوساطة مظلّة، ولا أخفي عليكن أنّني في هذه اللحظات كنتُ خائفة جداً.

مهرجانات وكرنفالات

على شواطئ مازاتلان الرائعة استمتعتُ بالأجواء الصاخبة والحافلة بمشجّعي الصيادين في مهرجان صيد الأسماك السنوي، وقضيتُ أوقاتاً رائعة بمشاهدة الكرنفالات المختلفة في تلك المنطقة، ولم أغادرها قبل زيارتي لمرصد مازاتلان أحد أعلى المنارات في العالم.

فطور، غداء، عشاء

في وقت الغداء دُعيتُ إلى (الموبرزو) أي الغداء المكسيكي، الذي يتكوّن من الحساء وطبق السلطة الخضراء واللحم والفاصولياء، ثم الحلويات، أمّا العشاء فقد كان خفيفاً، يتكوّن من قطعة من النقانق مع كوب من الشوكولا الساخنة، وفي الصباح المكسيكي لا بدّ لك من شرب كأس من (شوكوميلك) وهو خليط من الحليب والكاكاو والبيض والفانيليا والسكر.



كهف الكريستال

يُعرف عن أرض المكسيك أنّها غنيّة بالذهب، ولكن هناك شيء آخر لفت انتباهي، في كهف المكسيك توجد أضخم قطع كريستال في العالم، عُثر فيه على ١٠٧ من الأعمدة العملاقة المسنّنة الرؤوس، يصل ارتفاع كلٍّ منها إلى حوالي ١١ متراً بالاضافة إلى أشكال أخرى متنوّعة من الكريستال.

المكسيكيّون لا يمكنهم العيش دون

الفاصولياء التي لا يفارقها المطبخ المكسيكي بأنواعها البنيّة والحمراء والصفراء والسوداء، والطماطم الخضراء (التوماتيلو) أيضاً لا تخلو منها أطباقهم، ومشروم (كويتلاكوش)، والذرة التي تقدّم مع الأرز والسلطات، والفلفل الأحمر الحار، والأفوكادو الذي تزخر به أطباقهم وحلويّاتهم وخاصّة الأيس كريم.

هويّة المكسيك

المكان: في قارّة أميركا الشماليّة.
شرقها: المحيط الأطلسي.
غربها: المحيط الهادي.
جنوبها: البحر الكاريبي، وغواتيمالا وبليز.
العاصمة: مكسيكو سيتي.
اللغة الرسميّة: الإسبانية.
العملة الوطنيّة: بيزو مكسيكي.

صورتان من المكسيك

التقطتُ هذه الصورة الجميلة من المكسيك ونسختُها مرّة ثانية، لكنّ النسخة اختلفت عن الأصل بخمسة فوارق، دلّيني عليها.





مِن صُنعِ يدي

حقيبتي المميزة

أنا أحبُّ الحقائب كثيراً، لكنّ هذه الحقيبة التي سنصنعها معاً اليوم ستكون مميّزة، لأنّها من صنع يديكِ.

أدواتي الخارقة

ورق مقوّى وردي،
أداة ثقب الورق، زر، شريط ملوّن،
مشرط، مقص، مسطرة، قلم رصاص، لاصق

كيف سأصنعها؟

1. في البداية قصّي قطعة من الورق المقوّى طولها 30سم وعرضها 15سم.



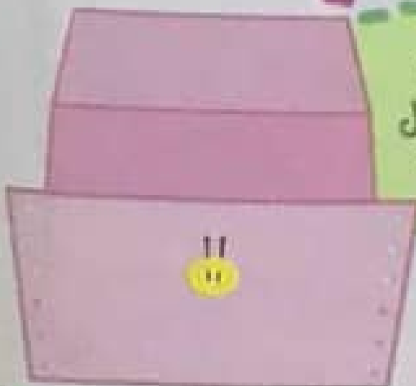
2. قسّمي الورقة بمساعدة قلم الرصاص والمسطرة إلى ثلاثة أقسام متساوية، طول كل منها 10سم، ثم اثني الجزء السفلي.



3. اصنعي عدّة ثقوب على الجانبين بمساعدة أداة ثقب الورق.



4. ابتعدي عن الحافة مسافة 2سم إلى الداخل وثبّتي الزر بمساعدة الشريط.

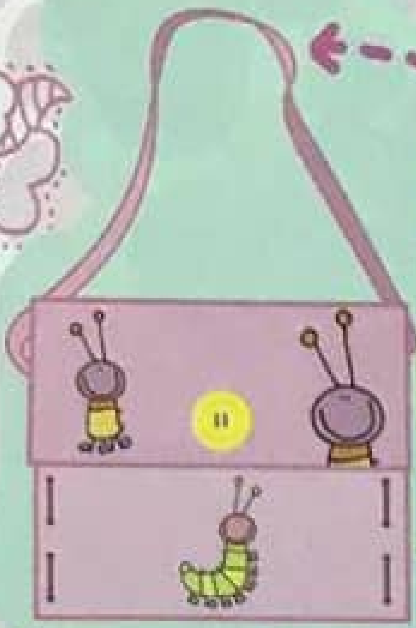


5. الثني الجزء العلوي فوق السفلي واصنعي خطًا عرضيًا فوق مكان الزر مساويًا لعرض الزر ليكون عروة له.



6. قصّي من الورق المقوى شريطًا بطول 50 سم، أو اثنين طول كلّ منهما 25 سم والصقيهما في المنتصف لتحصلي على شريط طويل عرضه 2سم.

7. اثني الطرفين بإدخال الشريط في الثقوب الجانبيّة، وفي النهاية اربطيه، ثم ثبّتي يد الحقيبة باللاصق.



تستطيعين رسم زهور وأسماك ونجوم وأشكال لطيفة على ورقة أخرى وقصّها والصاقها على الحقيبة لتزيينها.



حقيبة ريبون بون المدهشة

جاءت ريبون بون من عالم الألوان لتزيّن حقيبتك، فقط افصليها عن الورقة المرفقة بالمجلة وألصقيها على حقيبتك الورقيّة بعد انتهائك من صنعها.

Click

ماذا أفعل؟

سأقوم أنا وصديقاتي بعمل مسرحي حضرنا له كثيراً، لكن معلمتنا لن تتمكن من حضوره، لذلك سنصوره ونريها الصور، لكن هناك مشكلة!! من سيصورنا؟
أطلقت إحدى شركات الجوال إكسسواراً جديداً عبارة عن مسند ومستشعر لكاميرا الهاتف الذكي تحت مسمى "Swivl" وهو قادر على التحرك وتركيز عدسته دائماً مع كل حركة يقوم بها الشخص، وبذلك تتيح للمستخدم تسجيل أي لحظة بمجرد وضع الهاتف على المسند فهو بذلك أشبه بجهاز تحكم عن بعد، يتحكم في توجيه الكاميرا وتحريكها في المكان المراد تصوير الشخص به، فهي تتحرك في كافة الاتجاهات إلى اليسار واليمين وإلى الأعلى والأسفل، ويتكون هذا المنتج من قاعدة متحركة وحامل لتثبيت الهاتف عليه، فما رأيك هل سيفيدك هذا الاختراع في مشروعك؟

اللوحة الأم (Mother bord)

هي قطعة أساسية في الحاسوب، ولكن لماذا سُمّيت بهذا الاسم؟
سُميت اللوحة الأم بهذا الاسم لأنها الجزء الأكثر أهمية في الحاسوب، وهي الأساس ليكون الجهاز خالياً من المشاكل، حيث توصل بها باقي قطع الحاسوب، ومهمتها السماح لجميع الأجهزة بالتعاون وتناقل البيانات فيما بينها، وتوصيل المعلومات لمختلف أجزائها عبر الناقل المحلي، كما تقوم بالتنسيق بين الأجزاء، وبعمليات الإدخال والإخراج الأساسية، وتحديد نوع وسرعة المعالج، وبالتالي سرعة الجهاز، وتحديد مدى قابلية الجهاز لزيادة السرعة والقدرات في المستقبل، وتحديد نوع الأجهزة الملحقة التي يمكن تركيبها، يختلف شكل اللوحة الأم وحجمها من جهاز إلى آخر.



اختصارات في لوحة المفاتيح

تابع في الاختصارات الضرورية على لوحة المفاتيح:

وضع علامة ®: Ctrl+Alt + R

وضع علامة ™: Ctrl+Alt + T

وضع علامة ©: Ctrl+Alt + C

تعليمات مساعدة: F1

ماذا يعني هذا؟!

Upload

هو اسم العمليّة التي يتمّ فيها نقل الملفّات والصفحات من الحاسوب إلى موقع ما في الإنترنت، (يجب أن يكون الحاسوب مرتبطاً بالإنترنت).

Download

عكس المصطلح السابق، وهي عمليّة نقل البرامج من الإنترنت إلى الحاسوب، أو تثبيت البرامج على الحاسوب.

هديّتي لكنَّ

هذه الفأرة الحمراء الأنيقة والمرصّعة بالماس.

كُلّ يوم

وحوش في الظلام

عندما يحلُّ الظلام تترك كلُّ أنواع الوحوش من صغيرها إلى كبيرها مساكنها وتأتي من كواكب أخرى لتستقرّ في النهاية هنا...في منزلنا. أنا أعلم أنّ هذا الحديث خرافة وليس حقيقة، لكنّني لم أستطع منع تلك الأفكار والتهيّئات والتخيُّلات من العشعشة في تلافيف مخّي، وبالتالي أصبح عدوّي الأول والأخير هو الظلام.

فور إعلان ساعة غرفة الجلوس عن موعد النوم أتوجّه إلى غرفتي متمنّيةً النوم السريع قبل الجميع، فإن لم يحدث ذلك ستكون كارثة بالنسبة لي، سيغرقون في نوم هانئ، وأنا أبقى وحيدة مع وحوشي وأشباحي المتشبّثة في رأسي، والعيون التي أشعر بأنّها تلاحقني في الظلام، فأنحشر في زاوية سريري وأغمض عينيّ، وأبقى دون حراك حتى يغلبني النوم، ومرّة تخيّلتُ أنّ شيئاً ما يجلس على الكرسي بجانبي فقفزتُ من سريري مسرعةً وأنرتُ المصباح فإذا به حقيبتي المدرسيّة!!



وفي إحدى الليالي لمحتُ ظلاً عملاقاً لكائن غريب لا يشبه شيئاً، وبدأتُ أقنعُ نفسي بأنها تخيُّلات، ولكنّه بدأ يتحرّك متّجهاً إلى غرفتي بهدوء، فصرختُ صوتاً خرج من أحشائي المرتعدة، اجتمع على إثره جميعُ أفراد العائلة ليُنيروا المصباح ويعرفوا ماذا أصابني، فاكتشفتُ أنّ ذلك الظل العملاق كان لقطّتي الصغيرة التي أرعبتُها بصراخي ففرّتْ ملتصقةً في سقف الغرفة.

ومرّة كنّا في زيارة لبيت عمّتي فقُطع التيّار الكهربائي لبضع دقائق، كانت بالنسبة لي بضعة شهور، تجمّدتُ في مكاني وبدأتُ أنادي لأمي وأبي على الرغم من قربهما منّي، ولم يهدأ لي بال حتى أمسكت أمي بيدي.

أصبح هذا الأمرُ يسبّب لي إحراجاً مع مرور الأيام،
وحتى الآن لم أجد له حلاً، فماذا أفعل؟
أنتظر آراءكن صديقاتي على بريد المجلة الإلكتروني:

orango@spacetoongroup.com

نزهة

المبنى الخشبي

هل تحبّين التسوُّق من المجمّعات التجاريّة؟ وهل يهمّك شكل المبنى الخارجي للمجمّع؟

إذا ذهبتِ إلى إسبانيا، تحديداً إلى مدينة إشبيليا ستجدين مبنى ضخماً من الخشب، بالتأكيد سيثير فضولك، وستدخلين إليه فور معرفتك بأنّه مجمع تجاري، إنّه أول مجمّع في العالم يُبنى بشكل كامل من الخشب، ولم يستخدم فيه مسمار واحد، ألصقت أجزاؤه بنوع قوي من الغراء، يضمُّ المبنى متحفاً ومطعماً وسوقاً للخضر أيضاً، وكأنّه خليّة نحل عملاقة بقطعه الخشبيّة المتقاطعة بصورة مدهشة، سجّل المبنى رقمين عالميين جديدين، فهو أكبر مبنى خشبي في العالم، كما أنّه أكبر مبنى استخدم الغراء في لصق مكوّناته في العالم.

حقائق مدهشة!!

- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بوساطة اللسان. ويمكن أن يصل عدد أسنانه إلى 25 ألف سن.
- أكثر الفواكه استهلاكاً في العالم (التفاح) ويليه (الإجاص) بالدرجة الثانية.
- كان الفراعنة يطلقون على مرض البلهارسيا اسم (آه آه آه).
- بعض أنواع العناكب يستطيع حمل ما يساوي وزنه بـ (900) مرة على ظهره.
- أصغر اسم لمدينة هو مكان في السويد يُدعى (أ).
- تستطيع السلحفاة العيش بلا طعام ولا ماء مدة عشرين يوماً.
- للسرطان القرمزي قوة أربعين رجُلاً قياساً بوزنه.

هل الصفير لغة؟

- توجد في منطقة (آسل) الفرنسيّة في سلسلة جبال (البيرينه) لغة تُدعى لغة الصفير، يتخاطب بها السكان فيما بينهم، وينادون بها الحيوانات، وهي عبارة عن سلسلة من الصفير الذي يُضبط ويُعدَّل بطرف اللسان، وهناك نوعان آخران من هذه اللغة الصفيريّة في العالم: جزر الكناري، والمكسيك.

أضواء في منتصف البحر

ما هذا؟! ضوءٌ غريب جداً!! أزرق مائل إلى الأخضر يسبح في البحر في منتصف الليل، ترى ماذا يمكن أن يكون، وحشاً في الأعماق أم ضوءاً هارباً من أشعَّة الصباح التصق بالأمواج؟!

لا هذا ولا ذاك!

في الولايات المتحدة الأمريكية، وتحديداً في جزيرة بورتيريكو في الكاريبي توجد كائنات حيَّة مائيَّة مجهريَّة لا تُرى بالعين المجرَّده، تُدعى البلانكتونات، تقوم بتحويل طاقتها الكيميائيَّة إلى ضوء، وهي تتجمَّع بأعداد هائلة فتظهر على شكل بقعة ضوء رائعة الجمال، سبحان الخالق.

الوقوف دون حراك!!

في عام 1967م استطاع رجل إنكليزي الوقوف دون حراك مدَّة أربع ساعات ونصف، وبسبب قدرته هذه ربح 1000 جنيه إسترليني في الساعة كأجر على هذا العمل، فقد عمل كعارض للملابس في واجهات المتاجر.



لكلّ منّا ردّة فعلها

تبدين يا جنى مهتمة بهذه الأميرة الجميلة بشكل مختلف عن بقية الدمى.

إنها هدية من جدّتي. ولها مكانة مميّزة عندي أنا ومودا.

إنها رائعة. أتمنّى لو كان لديّ مثلها.



أرجو المعذرة كان علي إعادة الدمية منذ يومين، وكلما هممتُ بإعادتها انشغلت، ولكني وبكل تأكيد سأعيدها غداً.

ولكنك وعدتنا منذ البداية أنك ستعيدينها بعد يوم، وها قد مضى يومان. إنها هديّة غالية على قلوبنا. لو كانت أية دمية غيرها لما كان لدينا مشكلة.

لا بأس يا مودي، حتى الغد فقط ليس إلا.

لم أعد أطيق هذا الأمر. إلى متى ستحتفظ جنى بالدمية؟ وكيف سنستعيدها.

تعالي معي، سنذهب بأنفسنا ونعيدها.

الحقيقة...
من دون قصد تمزق طرف ثوب الدمية، وخجلت من إعادتها بهذا الشكل، حاولت البحث عن دمية مثلها في السوق لأقدمها لكما بدلًا من هذه، ولكني لم أجد. أنا آسفة.

مع أن الأمر مزعج بالنسبة لنا لكننا نقدر مدى إحراجك مما حصل، سنحاول العثور على طريقة لإصلاح الثوب.

لم أتوقع أن أراك مستاءة كما كنت البارحة عندما رأيت ما حل بثوب الدمية.

لم أستطع ضبط نفسي، كان الأمر مزعجًا جدًا. أنت أيضًا لم أتوقع أن تتعاملي مع الموقف بهذا الهدوء، ولكن يبدو أنه لكلٍّ منا ردة فعل تجاه الأمور المزعجة.

مبروك

خمس صديقات فزن في المسابقة الرمضانية التي نُشرت في العدد (75) من مجلة فتيات المستقبل، وقد ربحت كلٌّ منهن Mp3 رائعة من فلة، ستصلهن الجوائز على العناوين المُرسلة:



1 – مريم عبد الهادي السفياني، 13 سنة، السعودية.

2 – مها شاكر بدر الدين، 12 سنة، سورية.

3 – نسرين مجدي نعامنة، 11 سنة، الأردن.

4 – زينب عبد الله راشد، 12 سنة، سلطنة عُمان.

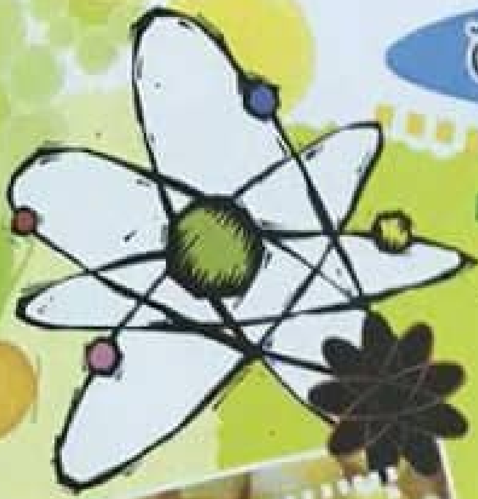
5 – مسرَّة حلمي غريوان، 14 سنة، الإمارات.

مبروك للفائزات، ونشكر جميع من شارك في هذه المسابقة ولم يحالفه الحظ، وندعوه للمشاركة في مسابقات الأعداد القادمة،

فهدايا ومفاجآت سبيستون لا تنتهي.

تشابه أم اختلاف؟

بين الذّرة والذّرة والذارية



أمضيتُ وقتاً طويلاً وأنا أبحثُ عن مادّة دسمة أنشرها على هذه الصفحات، صعدتُ إلى ذُرى الجبال ونزلتُ إلى أعماق الوديان، وغصتُ في البحار والمحيطات وأنا أبحث، ومن دون سابق إنذار لمعت في ذهني وأخبرتني أنها موجودة في كلّ مكان ذهبتُ إليه من أصغر شيء إلى أكبره، إنّها الذرّة، نعم الذرّة، أصغر جزء من المادّة، فكلّ شيء حولنا مؤلّف من عددٍ هائل من الذرّات.



تتألّف الذرّات من الإلكترونات والبروتونات والنترونات، ولكن دعينا نترك ونذرّ الذرّة لنتحوّل إلى شيء آخر، ليس بعيداً كلّ البُعد عن الذرّة لأنه مؤلّف منها، فقط أزيلي الشدّة الواقفة بشموخ على الراء لتتحوّل الكلمة إلى ذُرة.



الذُرة أحد أهم فصائل الحبوب بعد القمح والشّعير، ويمكن تناولها كغذاء مغذٍّ ومتكامل، لها عدّة أنواع، منها الذُرة البيضاء والذُرة الصفراء، ويمكن تحويلها إلى طحين أو استخراج النشاء والزيت منها.





إن هرب حرفُ التاء المربوطة من كلمة ذرة سنزور علم الأحياء لنتعرّف أكثر على الذر وليخبرنا بأنّه النمل الصغير الأسود، والكلمة نفسها تأخذنا إلى كتب التاريخ لنلتقي بالصحابي أبي ذر الغفاري، جندب بن جنادة، وقيل إنّه من ذريّة رملة بنت الوقيعة الغفارية.

إلى الهند يسافر بنا نبات الذريرة الذي يشبه البردي، معروف برائحته العطرية الجميلة. كان القدماء يسحقون أجزاءه ويذرونها وينثرونها بين الثياب كما تنثر المذراة القمح والشعير في الهواء، إنّها أداة خشبيّة لها يد طويلة وخمسة أصابع في نهايتها، ينثر بها الفلاح السنابل بعد درسها فيتطاير القش في الهواء، أمّا الحبوب فتسقط على الأرض بسبب وزنها.







وإن بقينا طويلًا في الحقول سنرى الراعي وهو يذرّي الشاة أي يجزّ صوفها، مع ترك بقعة صغيرة منه على ظهرها كعلامة، كي يعرفها من بين البقيّة.



أمّا الذاريات فهي السورة 51 من القرآن الكريم، عدد آياتها 60 آية، وقد اختلف المفسّرون في معنى كلمة الذاريات، لكن أكثرهم ذهب إلى أنّها جمع الذارية وهي الريح التي تنثر التراب.

وفي النهاية عزيزتي سأنصحك نصيحة، لا تذري القراءة، إنّها أمرٌ مهمٌّ للغاية، فهي تنمّي قدراتك وتصل بك إلى ذروة السّعادة.

تحدّي الحروف

هل تستطيعين تحدّي هذه الحروف بأن تشكّلي منها عشر كلمات، مع العلم أنّك تستطيعين تكرار أي حرف منها في الكلمة الواحدة؟

ذ، ر، ة، ا، ي، ت، و، م





قصة من جليس

الابنُ البارُّ

يحكى أنّه في قديم الزمان كان لرجل عجوز ثلاثة أبناء، وكانت السعادة تحيط بينهم من كلّ جانب.

وفي أحد الأيام مرض الأب، وظلّ المرض يشتد به يوماً بعد يوم، وكان الأبناء الثلاثة يتنافسون في خدمة أبيهم، والسهر على راحته.

فطلب الابن الأصغر من إخوته أن يسمحوا له بأخذ أبيه إلى بيته، وهذا ليظلّ أمام عينيه طوال الوقت ويتفرّغ لخدمته، رفض الأبناء في البداية ولكنّهم وافقوا عندما أخبرهم أخوهم أنّه سيتنازل لهم عن نصيبه من ميراث أبيه.
أخذ الابن الأصغر أباه إلى منزله، وتعاون مع زوجته على رعاية الأب المريض وخدمته وبعد عدة شهور توفي الأب، وحزن أبناؤه على فراقه كثيراً، وفي إحدى الليالي رأى الابن أباه في الحلم، فأخبره أنّه قد خبّأ كنزاً في مكان بعيد.

يا إلهي ما هذا الحلم العجيب؟! استيقظ الابن مذعوراً، لكنّه فكّر قليلاً وقال في نفسه ربما يكون هذا حقيقة، فذهب الابن إلى المكان الذي حدّده أبوه، فوجد صندوقاً صغيراً مملوءاً بالجواهر والأموال.
أخذ الابن الصندوق، وذهب إلى أخوته، فقصّ عليهم ما حدث، فقالوا له:
لقد تنازلت لنا عن نصيبك في ميراث أبيك، وهذا جزء من الميراث، لذلك ليس لك حق في هذه الأموال.
وفي الليلة التالية رأى حلماً مماثلاً، وعندما عثر على الأموال ذهب بها إلى أخوته، فأخذوها منه على الفور وأعادوا عليه الجملة ذاتها.

عاد الابنُ إلى بيته حزيناً، وفي الليل رأى حلماً جديداً، رأى والده يقول له أنّه وضع ديناراً في جرّة الماء في حقلهم البعيد، فذهب الابن إلى أخوته، فلما أخبرهم بما رأى، أخذوا يسخرون منه، وقالوا له :

دينار واحد ؟! جئت إلينا من أجل ديناراً؟!
خذه أنت إن شئت .
ذهب الابن إلى الحقل وأخذ الدينار،
وبينما هو في الطريق
قابلَ صيّادا عجوزاً، عرض عليه سمكتين للبيع
فاقترب منه وسأله :
بكم تبيع هاتين السمكتين ؟!

فقال الصياد: لا أريد سوى دينار واحد .
فأعطاه الدينار وأخذ السمكتين،
وحينما وصل إلى البيت
أعطى السمكتين لزوجته،
وطلب منها أن تعدّهما للغداء.



وما إن شقّت الزوجةُ بطنَ السمكة الأولى
حتى وجدت شيئاً يلمع،
فلمّا أخرجته وجدت جوهرة كبيرة،

ومدّت الزوجة يدها بالسكين لتفتح بطن السمكة الثانية
فوجدت جوهرة ثانية!!

تناقل الناس أخبار تلك الجوهرتين الثمينتين، ووصل الخبرُ إلى الملك فطلب مقابلته ليكافئه بأموال كثيرة، ووظفه عنده في القصر مقابل مبلغ كبير من المال، وهذه كانت مكافأته من الله تعالى على صبره وبرّه لوالده.

فوائد الموائد

أصدقاء فيتامين (A)

فيتامين (A) مهم جداً لصحة أجسامنا،
فهو يضبط صحة الخلايا التي تتحكّم بكلّ الجسم، بالإضافة إلى فوائده للعيون
والجلد والشعر والبناء الخلوي، يتم امتصاص هذا الفيتامين
وتخزينه في الكبد وأنسجة أخرى.

تعالي نتعرف معاً على بعض المواد التي تحتوي على هذا الفيتامين.

الجزر صديق الفيتامين (A)

تحتوي تلك الثمرة البرتقاليّة التي تحبّها الأرانب
على مجموعة لا يُستهان بها
من البروتينات والأملاح المعدنيّة والفيتامينات،
وتُعتبر أكثر الخضر فائدة للنظر،
وعصيره جيّد في حالة الضعف العام والنعاس والتعب،

وهو يحمي اللثة من الإصابة بالسرطان،
ويُستخدم في علاج السُعال الشديد، والإمساك أيضاً
لاحتوائه على الألياف بكميّة كبيرة،
ويساعد على تكاثر الخلايا التي تتكوّن منها كريات الدم الحمراء،
الآن عرفت لماذا تكون الأرانب نشيطة دائماً.

القرع

هذه الثمرة العجيبة
التي كانت بطلة من أبطال بعض القصص الخياليّة
تُسمّى اليقطين في بلاد الشام، والقرع والدباء
في بعض البلدان العربية، أصلها من أميركا وإفريقيا،
وهي تحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين أ، وفيتامين ب،
وكثير من الأحماض النافعة للجسم،
وبعض المعادن مثل الفوسفور والحديد والمغنيز
والبوتاسيوم،
وعصيره يفيد في مكافحة الإمساك الحاد.

الدرّاق اللذيذ



الدرّاق نبات أصله من الصين، وقد عرفه الإنسان منذ القدم، ونسجت حوله الأساطير.
تحتوي ثمرته على الفيتامينات: (B1 ،A، B2، C)،
وبعض المعادن مثل البوتاسيوم والفوسفور،
وهو غني بالطاقة مع قلّة في السعرات الحراريّة،
وهو سهل الهضم وملين للمعدة ومفيد للجلد والشعر والأعصاب.

البازلاء حبوب خضراء برّاقة



للبازلاء عدّة أسماء
(بسلّي، بسلّة، برالياء)
تحتوي على عدد من الفيتامينات أهمها (A ، B ، C)،
وعلى البروتينات والكالسيوم والبوتاسيوم
والكبريت والحديد والفوسفور،
وهي منشّطة للجسم

الوصول إلى ثمرة المشمش





المشمش من الفواكه الغنيّة
بفيتامين (A)، وكذلك (B ،C)
وبعدد كبير من المعادن،
ساعدي أم سلطان على الوصول إلى
ثمار المشمش
عبر متاهة الفيتامين(A).

مَن أنا...؟

ملكُ جمالِ الطيور

من ألوان الطبيعة الزاهية نُسجت ألواني، فأصبحتُ من أجمل طيور العالم...
منذُ آلاف السنين كان الملوك يتباهون بأجدادي ويحتفظون بهم في حدائق قصورهم للزينة، وصوري مازالت محفورةً على الجدران من تلك الأزمنة الغابرة، التي ضمَّت حضارة الفينيقيين والإغريق والفراعنة وملوك آسيا الصغرى.

موطني الأصلي هو الهند وسيرلانكا،
لكن اليوم ينتشر أقراني بشكلٍ كبير في أنحاء العالم نظراً لشكلي الجميل.
أهم ما يميّزني ذيلي الطويل الملوّن بالأخضر والأزرق والذهبي، والمرسوم عليه أشكال كالعيون الكبيرة، أستطيع أن أنصبه وأنشره كالمروحة بشكلٍ يلفت الأنظار ويأسر الألباب.

قائمة طعامي تتألّف من
الحبوب والحشرات والفواكه والزواحف الصغيرة،
إنا اجتماعي بطبعي، لا أكون سعيداً إلا إذا عشتُ
بين أقراني وأقاربي وجيراني، فإذا شعر أحدُنا بخطر
يصرخ بصوتٍ مرتفع لينبّه البقيّة.

يصل وزني إلى 4,5 كغ،
ووزن أنثاي يصل إلى 3,5 كغ، طولي 90 سم،
أمّا ذيلي فطوله أكثر من طولي، يصل إلى
المتر، أي طولي كاملاً يصل إلى
متر و90 سم، أعيش من 15 إلى 20 سنة،
لي أنواع وألوان كثيرة.

اسمي مكوّن من خمسة حروف، الحرف الأول (ط)،
ابحثي عنّي في حدائق طيور الزينة، ثمّ أرسلي
اسمي عبر البريد الإلكتروني:

orango@spacetoongroup.com

الزر الخفي


ها قد انتهيتُ
من صنع ثوب جديد لك


ما أجمله!!
إنّه رائع


كم تمنّيتُ يا أمي
أن تعلّميني
الخياطة
ساعلّمك، ولكن ليس الآن
لأنكِ مازلتِ صغيرة
وأدوات الخياطة
حادّة ومؤذية


سأذهب لأفتح
لا تعبثي بالأشياء



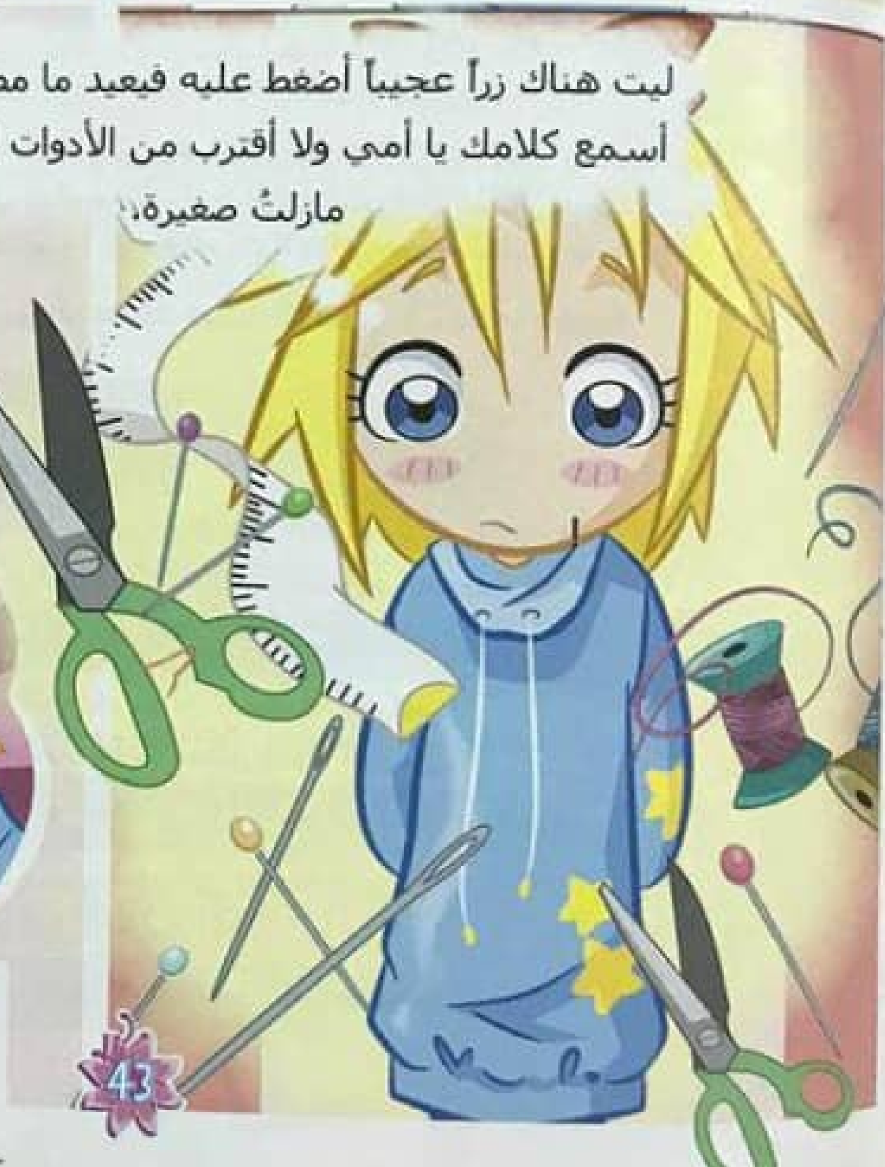



ساصنع ثوباً يشبه الذي صنعته أمي
فأنا خياطة ماهرة













لا تنتظري ذلك الزر العجيب لتحسّني أفعالك، بل حسّنيها منذ البداية، لأنّك لن تجديه.

أم سلطان و الطباخات الصغيرات

فتحتُ بريدي في الصباح فوجدتُ الكثير من الرسائل الطبخيّة المُرسلة من صديقاتي الطبّاخات الصغيرات.

وصفتي

حساء الجزر

أردتُ أن أقدّم لكِ ولصديقات المجلة هذه الوصفة الشهيّة يا أم سلطان.

المقادير 3 حبّات جزر، حبّة بصل، كوبان من الحليب، ملعقتان من الطحين، ملعقة زبدة، مكعب مرق دجاج، ملح، فلفل، كوبان من الماء.

الطريقة نقطّع الجزر والبصل ونسلقهما بالماء، ثم نطحن القطع المسلوقة بمحضّرة الطعام مع ماء السّلق، نضع الزبدة في وعاء ونرفعها على النار، ثم نضيف الطحين مع التحريك، ثم الحليب ومكعب المرق والملح والفلفل، وبعد خمس دقائق من التحريك نضيف خليط الجزر والبصل ونحرك جيداً لمدة 5 دقائق، وصحتين وعافية.

هذه الوصفة من الصديقة سها مبارك، 14 سنة، الاردن.

كعكة البسكويت بالشوكولا

المقادير بيضتان، نصف كوب كاكاو، نصف كوب سكر، نصف قالب زبدة مذوّبة، ملعقتان من الحليب البودرة، ملعقة صغيرة فانيليا، 3 علب من بسكويت الشاي.

الطريقة تخفق البيضتان جيداً، ثم تضاف إليها كافة المكونات عدا البسكويت، وتخلط جيداً، ثم يُكسّر البسكويت في وعاء ويضاف إليه خليط الشوكولا السابق مع التحريك، ثم يفرد خليط الكعكة في طبق ويوضع في الثلاجة مدة 4 ساعات ويقدّم بارداً.

هذه الوصفة من الصديقة فيحاء اللحام، 13 سنة، سورية.

صحّي ومفيد

إنّ نقص المغنيزيوم يؤدّي إلى نقص في النمو لدى الأطفال، وهو موجود في الشوكولا، الحبوب، البرتقال، الأسماك، الذُرة، الفواكه المجفّفة.

هذه المعلومة من الصديقة هيفا، ناصر الدين، 14 سنة، البحرين.

المردقوش نبات إفريقي مقوٍّ للمعدة، معالج للشقيقة والزكام، يُستخرج منه زيت طيّار يدخل في صناعة العطور ومواد التجميل.

هذه المعلومة من الصديقة فريحة غامدان، 11 سنة، السعودية.

يحتوي فول الصويا على (123) وحدة حراريّة في كل (100) غرام، أمّا زبيبه فيحتوي على (40) وحدة حراريّة في كل (100) غرام.

هذه المعلومة من الصديقة سماهر مرزوق، 14 سنة، مصر.

لديك سؤال؟

الصديقتان مرح كرمو، وابتهاج علي تسألان: هل الفليفلة حقاً تساعد على إنقاص الوزن؟
نعم يا صديقاتي، فهي بطلة الرشاقة بلا منازع، ومن المواد الأساسيّة في أنظمة الحمية وتخفيف الوزن، فهي فقيرة جداً بالوحدات الحراريّة، وهذا ما جعلها مفضّلة لدى الراغبين في تخفيف أوزانهم، وعلى الرغم من ذلك هي غنيّة بفيتامين (أ، ج، ب)، وتحتوي على (16) وحدة حراريه في كل (100) غرام منها.

تودُّ الصديقات مروة حسن، ميادة مصطفى، فاطمة وشيماء ياصر، زينب ومسرّة ودعد مغربي معرفة كميّة الأطعمة المتنوّعة التي يحتاج إليها الجسم يوميّاً.

صديقاتي هذا جدول يوضّح لكنّ حاجة أجسامكنّ اليوميّة من الأطعمة المختلفة.

المواد الغذائيّة	حاجتك اليوميّة
خضر 200	200 إلى 300 غ
فواكه طازجة	250غ
خضر (نشويات)	200 إلى 300 غ
خبز	200 غ
حلوى	40 غ
لحوم	130غ
أجبان	30 إلى 40 غ
حليب	0.3 ليتر
بيض	2 كحدٍّ أقصى
زبدة	15غ
زيت أو سمن نباتي	20 غ

منْ أم سلطان

أشكرُ كلَّ صديقاتي الطبّاخات على هذه المشاركات الجميلة والأطباق الشهيّة، وأتمنّى أن نبقى أصدقاء، وأن ترسلن إليَّ مشاركاتكن على البريد الإلكتروني:

orango@spacetoongroup.com

صديقات أورانجو

فوائد غذائيّة

- على الرغم من أنّ الاختصاصيين يوصون بتناول حصّتين من السمك أسبوعياً، إلا أنّ تناول حصّة واحدة يمكن أن يساعد على تحسين توازن المواد الكيميائيّة الدماغيّة،
والسمك مفيد لصحّة القلب والدماغ .
- الاستعاضة بالخبز الأسمر عن الأبيض: الخبز الأسمر (القمح الكامل) يحتوي على نسبة أكبر من الألياف الغذائيّة، وبالتالي فهو أكثر قدرة على الإشباع ، كما أنّ الكربوهيدرات الموجودة في الخبز الأبيض تسبّب تقلّبات كبيرة في مستويات سكر الدم.

مشاركة من الصديقة رؤى مصطفى، سورية.

نصائح

- كوني واثقة بنفسك وقدراتك.
- لا تسمحي للخوف والقلق والتردُّد بالاستيلاء على تفكيرك.
- لا تقلّدي أحداً في الأمور السلبيّة والتشاؤميّة.
- عوّدي نفسك على التفاؤل والأمل، وأنعشي دماغك.
- لا تجهلي مصدر قوّتك الكامنة.
- نمّي مواهبك واجعلي التفوّق هدفاً لك.

مشاركة من الصديقة ميساء دحلان، فلسطين.

غرائب وعجائب

- تتحوّل الحرباء إلى اللون الأسود عندما تغضب.
- تتذوّق الفراشات طعم رحيق الأزهار بأرجلها.
- ينقر طائر نقّار الخشب جذوع الأشجار بحثاً عن يرقات الحشرات بسرعة 15 مرة في الثانية.
- نباتُ القصب الأخرس نباتٌ سام، يؤدّي تناول أوراقِه إلى تورُّم في الفم يمنعُ الإنسان من الكلام.

مشاركة من الصديقة موزة شبخلي، السعودية.

وداعاً للروتين

التغيير والخروج عن الروتين اليومي يساعد على رفع المعنويّات والابتعاد عن التوتُّر والاكتئاب، إذ يجب إعداد برنامج للتنزُّه خارج المنزل وزيارة الأهل والأصدقاء.

مشاركة من الصديقة هلا الجباري، الإمارات.

لحظة من فضلك!!

إذا كنتِ صادقةً مع نفسك لا يمكن أن تكذبي على أحد، وإن كنتِ كاذبةً مع نفسك فلا يمكن أن تكوني صادقة مع أحد، وتذكّري دائماً أن الكذب أصل كل خطأ.

مشاركة من الصديقة منّة عبد الوهاب، مصر.

آراء الصديقات في مشكلة [كل يوم]

عدد (79) الصديقات:

نادية العيسى، مها المهندي، نورا بايازيد، حنين كمال، بيان دبوس، رجاء نور الدين، سما كامل، فوزية السامرائي، شامان حسن، سوسن عبيد، روان محمد، هنيئة محمود، شيرين القاسم، جود عزت، مناهل علي:

من الواضح أنّ صديقتك لا تلتزم بوعودها، فعليك يا مي الحذر، وخصوصاً بما يخصُّ فروضك المدرسيّة، فالتي لا تلتزم بوعودها لا تلتزم بأيّ شيءٍ آخر.

مشاركة الصديقات في [من أنا؟]



اكتشفت الباحثات الصغيرات اسم الحيوان العجيب الذي تحدّث عن نفسه وأتممن المهمّة بنجاح:

العدد (79) هو (طائر السُّمّان): الصديقات هنّ:

كرمل مازن، مينا القادري، هدير أحمد، سميرة سالم، موزة العلي، جوهرة الساعدي، مايا ومنال مصطفى، جنان فيصل، ميس برهان، مريم الكمالي، هانية عبد الكريم، سيدار الحسون، مرح ومريم الشيخ، شكران عبد ربه، فداء محمد.

أشكر كلّ الصديقات اللاتي شاركن، وأدعو باقي الصديقات للمشاركة بآرائهن وإبداعاتهن لأزيّن بها هذه الصفحات...

أرسلوها إليّ عبر بريدي الإلكتروني:

orango@spacetoongroup.com

لآلئ سبيستون



زينب علي



يارا أمين



ياسمين محمد الطاهر



الجوهرة المقوشي



ستناي الرشيد حتقوا

قوس قزح





بشرى البحياني





فردوس محمد





فاطمة جاسم



رقية رستم اسماعيل





غسق عيسى

فكاهات



وقفت نملة على كوب عصير
الفراولة وقالت:
وأخيراً شاهدت البحر الأحمر.

مشاركة من الصديقة أفياء مصطفى، البحرين.



فتح أحد الأغبياء الثلاجة فوجد حلوى الجيلاتين ترتجف،
فقال لها: لا تخافي جئت لأشرب الماء فقط.

مشاركة من الصديقة إلهام يوسف ، قطر.



الأولى: لماذا فتحت ثقباً في مظلتك؟!
الثانية: حتى أعرف ما إذا كان المطر قد توقف
أم لا.

مشاركة من الصديقة زينب الشيخلي، السعودية.

سأل أحمق الطبيب الذي جبّر له قدمه المكسورة:
هل أستطيع تناول الحلوى وقدمي مكسورة؟
فقال الطبيب ساخراً: نعم تستطيع الأكل بقدمك الثانية.

مشاركة من الصديقة نداء مسعدي، السودان.



الأولى: أريد أن أرسل رسالة إلى صديقتي،
لكنني لا أعرف عنوانها!!
الثانية: بسيطة...أرسلي إليها رسالة لتسأليها
عن العنوان.

مشاركة من الصديقة فرح حمدي، سورية.

مودا
مودي

إلعبوا مع مودا

والتقوا مع مودو

وتعرفوا على باقي أفراد العائلة
على موقع:

WWW.MOODAMOODY.COM

www.moodamoody.com

الصفحة الرئيسية

لقاء مع العائلة

أغاني

كوميك

خلفيات شاشة

رجوع

سافر
عبر الزمن
واكتشف



http://secrets.gamepower7.com

شاركونا عالمنا الفريد في لعبتنا العربية على الانترنت